

# ひまわりinformation



第 134 号 令和 7 年 11 月 25 日発行

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 13:30~ Xmas 装飾作り	4	5 14:00~ 「星野概念先生 講演会」 クロスランド (セレナホール)	6 10:15~ クリスマス会・新年会 準備(買物外出)					1 元旦	2	3
7	8	9	10 13:30~ カラオケ	11	12	13 赤とんぼ☆COM 合同 10:00~ クリスマス会 参加費 500 円 (赤とんぼ会員 400 円)	4	5	6	7 13:30~ 書き初め	8	9	10 赤とんぼ☆COM 合同 10:00~ 新年会 参加費 500 円 (赤とんぼ会員 400 円)
14	15	16 家族 相談会	17 13:30~ 簡単寝ながら ヨガ	18	19	20 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室	11	12 成人の 日	13 ひ 振 ま 替 わ 休 り 日	14 13:30~ カードゲーム	15	16	17 10:30~ 自力整体教室 13:30~ 華道教室
21	22	23	24 13:30~ プチ クリスマス会 参加費100円	25	26	27 AM10:00~ 大掃除&年越しそば 参加費200円	18	19	20 家族 相談会	21 13:30~ 初釜 参加費 200 円	22	23	24 10:30~ ひまわりカフェ (白玉ぜんざい) 参加費 100 円
28	29	30	31 大晦日				25	26	27	28 13:30~ カラオケ	29	30	31 13:30~ ひまわりシアター

ひまわり休館日…毎週日曜日、月曜日、祝日、12/29~1/3

1/13(火)ひまわり振替休日

## ひまわりサロン 注目イベント

### ～初釜～

日時:1月21日(水)13:30~

場所:ひまわり地域交流室

講師:メンタルヘルスサポーター

名越 みさ子 氏

参加費 200 円

## ♪Cooking♪

◎12月24日(水)  
13:30~プチケーキ作り  
(プチクリスマス会) 参加費 100 円

◎1月24日(土)  
10:30~白玉ぜんざい  
(ひまわりカフェ)  
参加費 100 円

## 年末大掃除のお知らせ

日時:12月27日(土) 10:00~ 場所:ひまわり交流室

一年の締めくくりとしてひまわりの大掃除を行います。

掃除の後、みんなで年越しそばを食べましょう♪

参加費 200 円

## ～赤とんぼ合同イベント～

### 《クリスマス会》

日時:12月13日(土)

10:00~ Xmas フレートランチ作り

13:30~ カラオケ大会

Xmas ケーキ作り&Xmas プレゼントもあるよ!

参加費 500円 (赤とんぼ会員 400円)

### 《新年会》

日時:1月10日(土)

10:00~ 新春鍋祭り

13:30~ ビンゴ大会

豪華景品があたるかも!?

参加費 500円 (赤とんぼ会員 400円)

## 家族相談会

メルヘン家族会の家族相談員が、地域の精神障害者を抱える家族の方々への相談会を行います。

ご家族の抱える不安や悩みを話してみませんか?

(変更になる場合がありますので、予定表をご確認ください)

開催日 毎月第3火曜日

時 間 10:00~11:30

(秘密は厳守致します)



## 夜間電話相談日

日中に相談ができない方へ、夜間電話相談を実施いたします。お気軽にお電話ください。

受付時間は 17:00~19:30です。

\*12月の相談日\*

10日(水) 24日(水)

\*1月の相談日\*

14日(水) 28日(水)



お問い合わせは…



地域活動支援センター

# ひまわり

富山県小矢部市植生1476

TEL 0766-67-7340

FAX 0766-67-7341